

**ΑΥΞΗΣΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΑΛΛΕΡΓΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ: ΕΧΕΙ
ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ;**

Νίκη Βοζαΐτη,

φοιτήτρια, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Τρίγκα

Παιδίατρος – Παιδοαλλεργιολόγος

Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Πατρών

Τα αλλεργικά νοσήματα –στα οποία συμπεριλαμβάνονται το βρογχικό άσθμα, η αλλεργική ρινίτιδα, η ατοπική δερματίτιδα και η τροφική αλλεργία έχουν σημειώσει ραγδαία αύξηση στη συχνότητα εμφάνισής τους από τη δεκαετία του 1960 μέχρι σήμερα, ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες, με τον ‘Δυτικού’ τύπου τρόπο ζωής. Το αποτέλεσμα είναι σημαντική νοσηρότητα με αρνητική επίδραση στην ποιότητα ζωής των ασθενών, τεράστιο κόστος για τα συστήματα υγείας, ενώ μερικές φορές καταλήγουν με απειλητικά για τη ζωή συμπτώματα ή ακόμα και θάνατο. Η συχνότητα του άσθματος σε παιδιά σχολικής ηλικίας αγγίζει το 20% στη Βόρεια Ευρώπη, ΗΠΑ και Αυστραλία, ενώ της ατοπικής δερματίτιδας το 10-20%. Στη χώρα μας και συγκεκριμένα στην πόλη της Πάτρας όπου υπάρχουν αξιόπιστα επιδημιολογικά δεδομένα το άσθμα σε παιδιά σχολικής ηλικίας έχει αυξηθεί από 1,5% το 1978, σε 5,2% το 2013 και η ατοπική

δερματίτιδα από 4,5% το 1991 σε 13,6% το 2013. Σε πρόσφατη μελέτη σε παιδιά έως 3 ετών από την πόλη της Πάτρας και την ευρύτερη περιοχή της Δυτικής Ελλάδας η συχνότητα της τροφικής αλλεργίας βρέθηκε 5,2% παρόμοια με αυτήν άλλων Ευρωπαϊκών χωρών.

Η δραματική αύξηση της συχνότητας των αλλεργικών νοσημάτων συνέβη μέσα σε λίγες δεκαετίες, πολύ μικρό χρονικό διάστημα για να εξηγηθεί από αλλαγές στο γονιδίωμα. Ως εκ τούτου και επειδή τα αλλεργικά νοσήματα είναι πολύ συχνά στις ανεπτυγμένες, 'Δυτικού' τύπου χώρες, θεωρείται ότι παράγοντες που σχετίζονται με αλλαγές στον τρόπο ζωής και στο περιβάλλον ευθύνονται για την αλλαγή στη συχνότητα των νοσημάτων αυτών. Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που έχουν ιδιαίτερα συσχετιστεί με την «επιδημία» της αλλεργίας είναι η μειωμένη έκθεση στα μικρόβια, αποτέλεσμα της αστικοποίησης και της βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης και υγιεινής, η σύγχρονη επεξεργασμένη διατροφή και η μόλυνση της ατμόσφαιρας.

Οι αλλεργίες είναι αντιδράσεις υπερευαισθησίας που διαμεσολαβούνται από το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Συγκεκριμένα, αυτό «παρεξηγεί» και αναγνωρίζει ως επιβλαβείς, ουσίες (αλλεργιογόνα) στις οποίες φυσιολογικά θα έπρεπε να εμφανίζει ανοχή. Έτσι, επιστρατεύει βλαπτικούς μηχανισμούς φλεγμονής για να τις αντιμετωπίσει, οδηγώντας στην εκδήλωση ήπιων ή σοβαρότερων συμπτωμάτων. Το ανθρώπινο

σώμα είναι αποικισμένο από μία πληθώρα, συμβιωτικών μικροοργανισμών, οι οποίοι δεν προκαλούν λοιμώξεις αλλά αντίθετα, συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της φυσιολογικής διαμόρφωσης και ωρίμανσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος και στην ανάπτυξη ανοχής στα περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα. Οι συμβιωτικοί μικροοργανισμοί ανευρίσκονται κυρίως στο γαστρεντερικό σωλήνα, το ουρογεννητικό σύστημα, το δέρμα, και την αναπνευστική οδό. Με άλλα λόγια, αποτελούν ένα ακόμη «όργανο» το οποίο ενορχηστρώνει τη λειτουργία των ανοσολογικών μας μηχανισμών και άρα μας προστατεύει από τις εν δυνάμει παρεκκλίσεις του δηλαδή τις αλλεργίες. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο, η σύσταση του ενδογενούς μας μικροβιώματος έχει αλλάξει και έχει ελαττωθεί σημαντικά ο αριθμός και η ποικιλία του στους ανθρώπους των αναπτυγμένων χωρών. Σε αυτό έχει συμβάλει ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης και η ελαττωμένη μας έκθεση στο περιβάλλον στα πρώιμα στάδια της ζωής που δρουν καθοριστικά στον αποικισμό μας από αυτά τα προστατευτικά μικρόβια.

Ξεκινώντας από τη διαδικασία της ίδιας της γέννησής μας, η ευρέως προτιμώμενη επιλογή της καισαρικής τομής αποστερεί το νεογνό από την έκθεση στη φυσιολογική χλωρίδα του κόλπου της μητέρας, γεγονός που μειώνει σημαντικά το φυσιολογικό αποικισμό. Ακολούθως, ο άνθρωπος μεγαλώνει,

συνήθως σε αστικές περιοχές μακριά από τη φύση και τα στοιχεία της . Ζούμε , δηλαδή σε ένα περιβάλλον ολοένα μειούμενης βιοποικιλότητας, τόσο σε επίπεδο μακροοργανισμών (φυτά, ζώα) όσο και μικροοργανισμών. Μικρόβια με τα οποία παλαιότερα ο ανθρώπινος οργανισμός βρισκόταν σε καθημερινή επαφή , μέσω του πόσιμου νερού , του γάλακτος και του φαγητού (άμεσα προερχόμενων από τη φύση) εκλείπουν από το σύγχρονο «Δυτικό» περιβάλλον. Ως αποτέλεσμα , διαταράσσονται η ζωτική επικοινωνία και σηματοδότηση μεταξύ ανθρώπινου – περιβαλλοντικού DNA, που διαμεσολαβείται από τα μικρόβια αυτά, που εκπαιδεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα να μην αντιδρά με συμπτώματα φλεγμονής έναντι των περιβαλλοντικών αλλεργιογόνων.

Στο πλαίσιο της αστικοποίησης , ο σύγχρονος άνθρωπος έχει περιορίσει και την επαφή του με τα ζώα και άρα τα μικρόβια που αυτά φέρουν. Έρευνες δείχνουν ότι παιδιά που μεγαλώνουν με κατοικίδια ζώα έχουν μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης αλλεργιών , πιθανότατα λόγω αυτής της πρώιμης επαφής με μικρόβια-εκπαιδευτές του ανοσοποιητικού συστήματος. Αντίστοιχη αρχή διέπει και τις ανθρώπινες επαφές . Έχει παρατηρηθεί μία αντιστρόφως ανάλογη σχέση μεταξύ του αριθμού των μελών της οικογένειας και του κινδύνου εμφάνισης αλλεργίας. Ταυτόχρονα , στο βωμό της αποφυγής λοιμώξεων , ο σύγχρονος άνθρωπος υιοθετεί όσο το δυνατόν

πιο αποστειρωμένες συνθήκες διαβίωσης. Μεταχειρίζεται δίχως φειδώ αντισηπτικά μέσα και αντιβιοτικά. Έτσι προάγεται η «αδράνεια» του ανοσοποιητικού συστήματος και η ανεπαρκής ωρίμανσή του. Αυτό υποστηρίζει η σύγχρονη «θεωρία της υγιεινής», η επικρατέστερη μέχρι στιγμής θεωρία ερμηνείας της αύξησης των αλλεργικών νοσημάτων.

Επιπρόσθετοι παράγοντες, όχι επαρκώς τεκμηριωμένοι αποτελούν η αλλαγή των διατροφικών μας συνηθειών και η ανεπαρκής σωματική άσκηση. Η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών, αφενός προάγουν την άμεση επαφή με μικρόβια της επιφανείας τους, αφετέρου παρέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες που δρουν ευεργετικά στη λειτουργία των αμυντικών μας μηχανισμών. Η σωματική άσκηση φαίνεται ότι καταστέλλει μηχανισμούς που δημιουργούν φλεγμονή και συνεπώς αλλεργίες. Η σύγχρονη καθιστική ζωή αποστερεί αυτές τις ασπίδες προστασίας.

Επιπρόσθετα, ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης για πρόβλημα επιρρίπτεται στη ρύπανση της ατμόσφαιρας και την κλιματική αλλαγή. Αυξημένα επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα και άλλων ενώσεων θείου και αζώτου στην ατμόσφαιρα σχετίζονται με αύξηση της αλλεργιογονικής ικανότητας διαφόρων αλλεργιογόνων (πχ γύρη). Παράλληλα, η κλιματική αλλαγή που χαρακτηρίζεται από υψηλότερες θερμοκρασίες, ηπιότερους χειμώνες, ακραία καιρικά φαινόμενα (πχ τυφώνες),

έχει επιφέρει πρωιμότερη έναρξη ανθοφορίας και παρατεταμένη διάρκεια που ευθύνονται για αυξημένα επίπεδα και διασπορά της γύρης στην ατμόσφαιρα , βασικό υπεύθυνο για αλλεργίες όπως το άσθμα και η αλλεργική ρινίτιδα. Στο σημείο αυτό να τονίσουμε ότι μιλώντας για ρύπανση της ατμόσφαιρας , εννοούμε και την ενδοοικιακή ρύπανση που κατά κύριο λόγο αφορά τον καπνό του τσιγάρου. Το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου εκδήλωσης αλλεργικού άσθματος και των άλλων αλλεργικών νοσημάτων.

Όλα τα στοιχεία που παρουσιάσαμε παραπάνω για τη συσχέτιση της αλλαγής του τρόπου ζωής και της αύξησης των αλλεργιών αντλούνται από πολλών ειδών μελέτες. Αρχικά , μεγάλες πληθυσμιακές επιδημιολογικές μελέτες και μελέτες διεξαγόμενες σε μετανάστες που μετακινήθηκαν από αναπτυσσόμενες σε ανεπτυγμένες – βιομηχανοποιημένες περιοχές. Επίσης , μελέτες σε πειραματόζωα και πολύ σύγχρονες μεταγονιδιωματικές έρευνες οι οποίες στοχεύουν ακριβώς στην καλύτερη κατανόηση της επίδρασης των συμβιωτικών μικροοργανισμών και άλλων παραγόντων του περιβάλλοντος με τα γονίδια και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Κλείνοντας, πρέπει να τονίσουμε ότι η τεράστια προσπάθεια της έρευνας για την κατανόηση των αιτιών της αύξησης των αλλεργιών στοχεύει στην ανεύρεση τρόπων πρόληψης. Πιθανότατα η επιστροφή σε ένα πιο φυσικό τρόπο

ζωής –μεταξύ άλλων – θα συμβάλλει στην αναστολή της
εξάπλωσης των αλλεργικών νοσημάτων που μας ταλαιπωρούν
τόσο στη σημερινή εποχή.